

Brokkoli-Vollkornnudel-Auflauf

Zutaten (2 bis 3 Personen)

- 150 g Vollkornnudeln (am besten Spirelli oder Penne)
- 250 g Brokkoli
- 75 g Kochschinken
- 200 g geriebener Gratin-Käse (z.B. Gouda + Tilsiter)
- 2 Esslöffel Butter
- 1 kleine Zwiebel
- 1 gehäufte Esslöffel Mehl
- 150 ml Gemüsebrühe
- 1 Esslöffel Butter
- 100 ml Kaffeesahne (10%)
- ½ rote Paprika
- 2 Messerspitzen geriebene Muskatnuss
- Salz



Zubereitung

Brokkoli in leicht gesalzenes kochendes Wasser geben und zwei Minuten kochen, dann mit kaltem Wasser abschrecken und in kleine Röschen zerlegen (ohne Strunk).

Die Nudeln in Salzwasser bissfest kochen und dann abschrecken.

Kochschinken in kleine Würfel schneiden, mit Nudeln und Brokkoli mischen und in die eingefettete Auflaufform geben.

Gewürfelte Zwiebel in 1 Esslöffel Butter goldbraun braten und mit 1 Esslöffel Mehl und 150 ml Gemüsebrühe eine Mehlschwitze zubereiten. Kaffeesahne und 50 g von dem Reibekäse hinzugeben und mit Muskat und evtl. Salz abschmecken. Dieses Gemisch zum Auflauf geben.

Paprika kleinschneiden und auf dem Auflauf verteilen. Den Auflauf mit dem restlichen Käse bedecken.

Auflauf nun bei 180 °C Ober- und Unterhitze 22 Minuten im vorgeheizten Backofen backen.

Zubereitungszeit

ca. 60 Minuten

